



YOGA

Maternity Yoga Instructor Skill Up Course



マタニティ・産後リカバリーヨガ インストラクタースキルアップコース

こんな方におすすめ!

01 妊娠周期に応じたクラスの
ヴァリエーションを学びたい方

02 すでに産前産後のクラスを指導している方で、
マンネリ化から脱したい方



このコースは、産前・産後の指導を、より安全で効果的なものにするためのスキルアップのコースです。産前については、妊娠周期に応じたクラス構成や、アライメントを整えること、より安全にアーサナを行うための指導方法、アジャストの方法、そしてマタニティのためのリストラティブ・ヨガを習得します。

産後については、発達学を学ぶことでよりベビーに寄り添った産後リカバリー・ヨガのクラス作り、産後の身体を整えるアーサナ指導方法、アジャストの方法について学びます。

またトレーニングを通じて産前・産後の女性の心に役立つヨガ哲学についても深めます。すでにマタニティ・ヨガ、産後リカバリー・ヨガを指導されている方、MYC、またはそれに準ずるトレーニングを修了されており、今後実際に産前・産後のクラスの開催を予定されている方にお勧めのコースです。

受講資格

マタニティ・産後リカバリーヨガ・インストラクター養成コース (MYC) 卒業生、Yoga for Two マタニティヨガ・インストラクター養成コース (YFT) 卒業生、または相応の産前産後のトレーニングを受講されている方

授業時間

28 時間 (7 時間 × 4 回)
※ 休憩 1 時間を挟みます

認定

修了者には「スタジオ・ヨギー公認マタニティ・産後リカバリーヨガインストラクタースキルアップコース 修了証」が授与されます。

カリキュラム概要

< 講義 >

ヨガ哲学 (ブルジャとブラクリティ、バクティヨガ)
乳幼児の発達の原則と特性
妊娠期におけるストレスマネジメント
現代の周産期事情とリスクについて
妊娠の 3 期 (初期、中期、後期) にあわせたクラスの作り方
産後におけるストレスマネジメント
産後の 2 期 (産後 6 週 ~ 半年、半年 ~ 1 年) にあわせたクラスの作り方

< 実技 >

ブロッパスを使用したアーサナのヴァリエーション
産前・産後にあわせたアジャストメントの理論と実践
マタニティ・リストラティブの理論と実践
ベビーマッサージの理論と実践

※ 内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。

お申込み・お問い合わせ

開催スタジオ または ヨギー・インスティテュート (03-5768-4312) へ

<http://yoggy-institute.com/yoga/course-yoga/mysc/>